

あそびに おいでよ あべあべ! あ〜べ!

月刊あ〜べ通信 2025年5月号

子育てランドあ〜べは、山形市七日町にある 妊娠期〜乳幼児 が安心して過ごせる居場所です。

月	火	水	木	金	土	日
4/28	29 昭和の日 お休み (館内整理日)	30	5/1 お休み	2 ぼけっとタイム 【発達に関する講話】 『ハイハイは 発達の原動力』 10:30~11:00	3 憲法記念日 子どもの日 イベント 11:00~11:30	4 みどりの日
5 子どもの日 「はたらく車大集合」 七日町大通りで開催	6 振替休日	7 なのかまちの七日。 ★お誕生会 10:30~	8 お休み	9 母の日イベント 11:00~11:30	10 ★発達相談の日 ①10:00~ ②11:00~	11
12 ★あ〜べデビュー 10:30~11:00	13 手形ぺったん 10:30~11:00	14 ★赤ちゃんと一緒に 2期① 13:00~15:00	15 お休み	16 ★マーチの会 10:00~11:00 【ひろば利用は11:00~】	17 母乳育児 なんでも相談 10:00~12:00	18 ★シンシンの会 【シングルママの会】 10:00~11:30
19 管理栄養士さん が来てくれます ワイワイトーク 「子どもの減塩 おやつレシピ」 10:30~11:30	20 ★パソコン講座 「体験しよう!AI」 10:00~12:00 ★発達相談の日 ①13:30~②14:30~	21 ★赤ちゃんと一緒に 2期② 13:00~15:00	22 お休み	23	24	25
26 ★ハーフパースデー 10:30~	27 お休み (館内整理日)	28 ★赤ちゃんと一緒に2期③ 13:00~15:00 助産師相談 13:30~14:30	29 お休み	30	31	6/1


🦒 身長・体重がはかれます (10:00 ~ 16:00)

🎂 5月生まれ・令和6年11月生まれのお友だちのお祝い
※お誕生会以外の日にも随時お祝いでできます

🎵 お子さんの発達を促す親子遊びの会(対象:0~1才)

★…要予約 (マークが無いものは予約不要です)
※状況により、予定が変更になる場合があります

次月の予定は決まり次第インスタにupします。
こまめにチェックしてみてください!



5月の
季節
イベント

子どもの日

5/3 土

11:00~11:30

かぶとを折って
こいのぼりと写真を撮ろう!

母の日

5/9 金

11:00~11:30

いつもがんばっているママへ
フォトフレーム & 写真プレゼント!

あそびの イベント


5/13 (火) 10:30 ~ 11:00

手形ぺったん

手形用のインクをつけて、季節や行事にちなんだ台紙にぺったん! おうちの方からひとことメッセージを書いたり、装飾をしたり、思い思いに仕上げます。お子さんの成長の記録として、思い出に残る手形を取ってみませんか?



あ〜べの 近くの あのお店



八文字屋 本店
山形市本町二丁目 4-11
営業時間 10:00 ~ 19:00
定休日 年中無休

七日町商店街の本屋さんといえばココ! 長い歴史を持つ書店さんです。雑誌・書籍はもちろん、絵本のコーナーも充実! ワクワクしながらお子さんのお気に入りの一冊を見つけて手に取る、本との出会いができるお店です。MINIPLAの雑貨・コスメや文具コーナーも心ときめく品揃えです。山形をモチーフにしたご当地インクやオリジナル万年筆などもあるんですよ。

あ〜べに遊びに来たら、一足のばして八文字屋さんに行ってみませんか? N-GATE 駐車場ご利用の方は3000円以上のお買い上げで30分のサービス券を発行しているそうです、ぜひご利用ください。

あ〜べ 子育てランドあ〜べ

TEL 023-615-1930 休館日:木曜日、毎月最終火曜日、年末年始
開館時間 9:00~17:00 場 所:山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F
託児ルーム 9:00~16:30(要予約) HP https://ikuji-land.jp/a_be/

気になる 相談

5/28 (水) 13:30 ~ 14:30

助産師相談

子育てで、ちょっと困った時、心配になった時、おやこ広場で助産師さんが優しく丁寧に相談にのってくれます。お子さんを遊ばせながら、気になるお話してみませんか? 予約は必要ありません、時間内にお越しください。

気になるおはなし  していませんか?
※相談の例

- 母乳・ミルクのこと
- 離乳食の進め方
- 卒乳ってどうするの?
- からだの発達のこと
- おひるね・ねんねのこと
- ママのからだのこと


おしえて! 生活リズムのこと

言語聴覚士・片桐弥生先生に聞きました

生活リズムとは、24時間をどう過ごすかということです。睡眠・日中の活動・食事・排泄など、生体リズムに添って整えていくことで、本来人間が持っている力を使い、脳も心も体も生き活きと活動することができます。

まずは、毎朝同じ時間(6時前後)に、笑顔で起こすことから始めてみましょう。朝食を摂り、日中は体を使って沢山遊ぶ。おながが空いて、ごはんをいっぱい食べ、疲れて眠るとメリハリのある生活を続けることで、習慣となっていきます。当面は、子どものリズムに大人が合わせてあげることが大事な役割です。特に以下の6点を心がけましょう。

- ①快起(毎朝6時前後に自立起床し、脳の覚醒をよくする)
- ②快食(1日3回の食事を誰かと一緒に、時間・量・質をほどよく)
- ③快便(毎朝出かける前の習慣、食後はトイレに座る)
- ④快動(手先、足、全身を楽しみながら充分動かす)
- ⑤快笑(人との関わりの中で声を出して笑う)
- ⑥快眠(夜は、暗く静かに早めに就寝)



あ〜べのSNS

イベント情報や館内の様子をお届け!
ぜひフォローしてくださいね!

 LINE公式  Instagram

行ってみよう！参加してみよう！

イベント

すくすくキリンの日 月2回

お子さんの身長体重をスタッフが計測します。(着衣での計測です)

ワイワイトーク 月1回

月ごとのテーマに合わせて、専門職の方や先輩ママからお話を聞いたり、ママ同士で話あったり情報交換をします。

★お誕生会 月1回

その月生まれのお友だちのお祝いをします。

日程が合わない時は、個別にお祝いできます！来館時スタッフにお声がけください。

★ハーフバースデー 月1回

生後6か月のお友だちのお祝いをします。

★シンシンの会 月1回

シングルのママが安心(シン)して集える会です。(原則第3日曜日・午前開催)

★ふたごちゃんあつまれ!

ふたご・みつご育児中のお家の方向士で交流や情報交換をします。多胎プレママ・パパの参加もどうぞ!

七日町商店街連携イベント

七日町商店街振興組合と連携し、地域一体となって七日町を元気にするイベントを行います。

★手作りおもちゃの日

おやこ広場で人気!お子さんの五感を刺激する、手作りおもちゃを作ります。

季節行事

伝承文化や季節ならではの行事に親しみ、楽しむことで親子同士の交流をします。

あそびのイベント

おやこ広場でのリズムあそび、手形べったんのほかに特別な企画が登場するかも!?お楽しみに!

ぶっくサロン

「桜田くまさんの会」による楽しい絵本の時間。季節の絵本の紹介や手遊び歌、絵本の相談もできます。

講座

★赤ちゃんと一緒にBP(ベビープログラム)～

第一子の赤ちゃん和妈妈のための講座です。他のお母さんたちと赤ちゃんとの生活について話し合ったりして、子育て仲間を作ってみませんか?

★マーチの会 月1回

親子で一緒に体を動かしながら、発達を促す遊びを体験します。(対象: 0才～1才)

ほけっとタイム 月1回

お子さんの発達に関する講話です。おやこ広場で遊びながら参加することができます。

★パソコン講座

子育て中のママの復職・再就職にむけてのスキルアップをめざします。マザーズジョブサポート山形のパソコン講座との連携もしています。

★ベビーマッサージ

ねんね期の赤ちゃん対象の講座です。おうちでできる、ふれあい遊びもしますよ。

★ママのからだケア～助産師のひとみさんと話そう～

「助産師のひとみさん」が仕事復帰に向けてのおっぱいケアの話をしたり、ストレッチやママたちの相談にのってくれます。

★おやこ de ストレッチ

育児疲れをほくしたり、骨盤底筋を中心に鍛える体操をします。お子さんと一緒に参加できます。

★手作り講座

クラフト・手芸など、集中してものづくりをする時間です。お子さんは託児ルームで6か月からお預かりします。

相談



★発達相談の日 月2回

言語聴覚士による個別相談です。申し込みたい方はスタッフにお声がけください。

★おしごと相談 月1回 ※変更になる場合があります

マザーズジョブサポート山形のコンシェルジュによるおしごとについての相談がおやこ広場でできます。(就職の斡旋ではありません)

★発達相談の日 月2回

言語聴覚士による個別相談です。申し込みたい方はスタッフにお声がけください。

★母乳育児なんでも相談 月1回

母乳育児を応援する会メンバーの小児科・産婦人科の先生、助産師さんがおやこ広場にきます。母乳に関すること以外も相談できます。

助産師相談

子育てで、ちょっと困った時、心配になった時、おやこ広場で助産師さんが優しく丁寧に相談にのってくれます。




＼親子の笑顔と未来のために／

認定特定非営利活動法人

やまがた育児サークルランド

他にも様々な事業で
子育て中の親子を
応援しています
(HPはこちら)



子育てランドあ～べ

山形市七日町にある子育て支援施設です。おやこ広場・託児ルームを設置しています。

TEL 023-615-1930

ポンツリーカフェ

地域の方や子育て中の方、様々な世代の方が気軽に訪れ、ほっとできるコミュニティカフェです。

TEL 023-615-1930(子育てランドあ～べ)

べにっこひろば

天候に左右されず、のびのび子どもたちがからだをいっぱい動かして遊べる山形市の児童遊戯施設。子育て支援センターも併設しています。

TEL 023-674-0220

マザーズジョブサポート山形

山形テルサ・ハローワークプラザ内にある、子育てしながら働きたいママの総合相談窓口です。一人ひとりのニーズに応じたサポートをします。

TEL 023-665-5915

ファミリー・サポート・センター

保育施設等の送迎・冠婚葬祭・上の子の学校・園行事の時のなど、子どもを預けたい時、ご相談ください。※要会員登録(山形市/山辺町・中山町)

TEL 023-687-1720

ホームスタート・やまがた

子育て中、誰かに手を貸してほしいとき、話を聞いてほしいとき、先輩ママのボランティアが、あなたのお宅を訪問します。

TEL 023-687-1720

ママサポーター(山形市産後ケア事業)

体調や育児などに不安がある方、支援が必要な方の自宅にママサポーターが訪問し、家事や育児をお手伝いします。(対象: 妊娠中～産後1年未満の方)

TEL 023-687-1720

育児サークル支援

育児サークルへのお問い合わせ・見学希望の方をご案内しています。遊具の貸し出しや、サークル同士の交流会・研修会の開催、情報提供なども行っています。

TEL 023-674-0220(べにっこひろば)

蔵王みはらしの丘はらっぱ館

「はらっぱ館」での子育て支援をお手伝いしています。キッズルームの整備、育児サークル支援、イベント・講座の企画、子育てに役立つ情報提供をしています。

TEL 023-674-0510




子育てランドあ～べ

TEL 023-615-1930 休館日:木曜日、毎月最終火曜日、年末年始
 開館時間 9:00～17:00 場所:山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F
 託児ルーム 9:00～16:30(要予約) HP https://ikuji-land.jp/a_be/

＼あ～べのSNS／

イベント情報や館内の様子をお届け！
ぜひフォローしてくださいね♪



LINE公式



Instagram